

Milde Turbo-Wasserkur

Es ist so eine Art halbtrockene Wasserkur im Schnelldurchlauf und eine der mildesten Kneipp-Anwendungen (von denen es um die 120 gibt). Daher eignet sie sich für alles und jeden, sogar bei Bettlägerigkeit zur Verbesserung der Immunabwehr und zur Erfrischung (außer wenn der Patient bzw. die Patientin friert). Für Gesunde freilich erst recht, denn eine Waschung beugt vor bzw. hilft bei: Abwehrschwäche, Unausgeglichenheit, Nervosität, Kreislaufstörungen, niedrigem und labilem Blutdruck, Störungen der Wärmeregulation (zum Beispiel wenn jemand unter ständig kalten Händen und / oder kalten Füßen leidet), schlechter Hautdurchblutung, Ein- und Durchschlafstörungen sowie rheumatischen Erkrankungen.

Diese Waschung geht unter die Haut

Sie brauchen einen Leinenhandschuh (bzw. ein gefaltetes Leinentuch, traditionell 30 mal 60 Zentimeter groß, es geht aber auch irgend ein Handtuch aus grobem Stoff). Halten Sie kaltes Wasser bereit (zimmerwarm oder kälter), zum Beispiel einen kleinen Eimer, eine große Schüssel oder das Waschbecken. Tauchen Sie Tuch oder Handtuch ein und wringen Sie es leicht aus. Wickeln Sie es um die Hand, so dass der Daumen frei bleibt, und feuchten Sie während dieser Anwendung das Tuch immer wieder an. Nun verteilen Sie die Feuchtigkeit zunächst auf dem rechten Arm (außen, dann innen), dann auf dem linken, anschließend über Hals, Brust, Leib und Rücken reiben, und zum Schluss kommen die Beine an die Reihe: rechtes Bein in der Reihenfolge außen-vorne-innen-hinten, Gesäß rechts, linkes Bein ebenso, zum Abschluss erst die rechte, dann die linke Fußsohle. So entsteht auf dem gesamten Körper ein Wasserfilm. Für Wiedererwärmung durch Bettwärme oder Bewegung sorgen.

Das eigentliche Ziel ist nicht der Kaltreiz, sondern die anschließende Wiedererwärmung. Um das Prinzip zu erklären: Der kühle Reiz sorgt zunächst dafür, dass die Gefäße verengt werden, doch schnell reagiert der Körper ins Gegenteil und erweitert die Gefäße. So entsteht ein angenehmes Wärmegefühl. Regelmäßig durchgeführt, stabilisieren und harmonisieren regelmäßige Waschungen alle vegetativen (also vom Willen unabhängigen) Systeme des Körpers, heben die Immunabwehrkräfte und verbessern den Wärmehaushalt, was besonders bei rheumatischen Erkrankungen ein wichtiger Wohlfühlfaktor ist. Frühmorgens wirkt eine Waschung belebend, abends kann sie das Einschlafen erleichtern. Um den Säureschutzmantel der Haut zu schützen, kann man ein bisschen Essig oder Molke ins Wasser tun.

Wichtig: Niemals kaltes Wasser auf kalte Haut geben. Nicht geeignet für Leute, die frieren. Für Wiedererwärmung sorgen. Kneipp-Anwendungen grundsätzlich nur nach Rücksprache mit dem Arzt.

*Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V.
Dr. Robert M. Bachmann*